

Co je aqua aerobic?

AQUA AEROBIC je aerobní cvičení ve vodě (která sahá cca do 1/2 hrudníku). Je zaměřený na zvýšení fyzické kondice, redukci váhy a vytvarování těla. Odpor vody je v závislosti na rychlosti prováděného pohybu 4 až 42 krát vyšší než odpor vzduchu a tím zvyšuje intenzitu cvičení a současně masíruje svaly.

Vodní prostředí má příznivé účinky na páteř a pohybovou soustavu. Oproti ostatním formám aerobicu je to cvičení bez jakýchkoliv otřesů a tím nejúčinněji chrání nejen naše klouby, ale i kardiovaskulární systém.

Přednosti AQUA AEROBICU

1. až 4x rychlejší redukce váhy než na suchu
2. nedochází k přetěžování kloubů a páteře
3. maximální tepová frekvence je ve vodě o 10 - 15% nižší než na suchu, což je velmi pozitivní pro kardiovaskulární systém
4. rehabilitační účinky
5. pohyb ve vodě navozuje fyzické i psychické uvolnění
6. odpor vody umožňuje trénink svalové síly i vytrvalosti
7. nedochází k přetížení vašich svalů ani úrazům
8. díky tlaku vody na povrch těla dochází k masážnímu efektu, který přispívá k lepšímu odbourávání podkožního tuku, formování postavy a k prevenci celulitidy
9. jednoduché začlenění jedinců různé výkonnosti i pohybových zkušeností
10. voda odvádí 25krát více tepla než plynné prostředí (nepotíme se)

Jak nám cvičení ve vodě pomáhá?

1. zlepšení fyzické síly i výkonnosti, zlepšení flexibility a svalového tonusu, vyrovnaní svalových dysbalancí, zlepšení krevního oběhu a posílení srdce, rehabilitace svalů, kontrola váhy (redukce a následné udržení)
2. odpor vody zvyšuje intenzitu cvičení
3. při cvičení se nezatěžuje pouze jeden sval => svalová koordinace, redukuje se tělesný tuk a tvarujeme postavu
4. fyzikální vlastnosti vodního prostředí umožňují individuální zatěžování => vedle sebe mohou cvičit jedinci rozdílné úrovně zdatnosti
5. intenzitu cvičení lze ještě zvýšit použitím pomůcek ve vodě lze využít i v rehabilitačním procesu